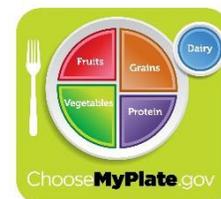


2021年3月/4月



老年健康
簡報
伊利諾州老人局



慶祝全國長者營養計劃 (National Senior Nutrition Program)

三月是全國營養月 (National Nutrition Month®)，這是慶祝全國長者營養計劃的最佳時機！

全國營養月 (National Nutrition Month®) 始於1973年，原名為“全國營養周”，很快在1980年，它成為了為期一個月的慶祝活動。其目的是促進人們選擇明知的健康食物，並養成良好的飲食和鍛煉習慣。今年的主題是**飲食個性化 (Personalize Your Plate)**。

世界上並沒有一個單一的健康飲食模式可以適用於所有的人。遵循健康飲食模式的最佳方法是在考慮預算的同時，根據個人和文化偏好定製食物和飲料的選擇。

以下10條小貼士旨在幫助您進行飲食個性化 (Personalize Your Plate)

1. 每天吃各種有營養的食物和飲品。
2. 安排好一周的飲食、零食和身體活動，這樣有助於您做出健康的選擇。
3. 嘗試新的食譜、學習新的烹飪技能，並在預算範圍內製作簡單美味的食物！
4. 與註冊營養師（或讓您的醫生將您轉介至一位營養師，與其進行虛擬會面）談一談，看看您能做些什麼，以改善您的飲食模式和健康！
5. 每周留出一天作為素食日，在飲食中加入植物性蛋白質，如豆類、扁豆和大豆製品，而不是動物性蛋白質。
6. 烹飪時，用植物油代替固體油脂，以減少您飲食中的飽和脂肪。
7. 烹飪時，可以使用各種香料、香草和無鹽調味料，以在不加鹽的情況下增加食物的風味。
8. 更多地選擇全穀物，如糙米、糙米和全麥義大利面，以從飲食中獲得健康劑量的纖維素和維生素。
9. 在果昔和燕麥片中加入亞麻籽粉，以獲得有益於心臟健康的脂肪和纖

維。

10. 加一點酸橙汁、柑橘汁或菠蘿汁，以增加風味。

在三月份，我們鼓勵大家慶祝長者營養計劃的歷史、價值和重要性。

國家長者營養計劃始於1972年，由《美國老年人法案》（Older Americans Act）進行資助。近50年來，長者營養計劃始終在改善老年人的營養狀況、健康和福祉，並為他們提供社會化服務！



社區生活管理局（ACL）對長者營養服務提供資助，包括家庭送餐和在集體生活場所（例如聚集生活場所）提供膳食。

- **集體營養計劃（Congregate Nutrition Program）成立於1972年，旨在為生活在集體場所中的老年人提供營養均衡的膳食。提供的膳食須符合老年人的膳食參考攝入量，並遵循最新的美國膳食指南。**
 - 此外，集體營養計劃為老年人提供了許多社會化以及健康保健活動的機會。
- **家庭送餐營養計劃（Home-Delivered Nutrition Program）成立於1978年，旨在為在家的老年人提供營養均衡的膳食。提供的膳食須符合老年人的膳食參考攝入量，並遵循最新的美國膳食指南。**
 - 該計劃為老年人提供了一種非正式的“安全檢查”，志願者和受雇送餐員有助於減少老年人的孤獨寂寞，因為他們可能是老年人唯一經常與之進行社會互動的人員。

研究表明膳食計劃對於老年人的健康和福祉均有正面的影響。



#SeniorNutritionProgram

附件：

- 長者營養計劃——活動提交表單發布
- 長者營養計劃解碼
- 解碼詞表
- 長者營養計劃——想像放鬆法
- 長者營養計劃——營養活動
- 長者營養計劃——文字挑戰
- 20條健康小貼士2021 NNM ®
- 2021 NNM ®數獨（簡單）
- 2021 NNM ®數獨（困難）
- 2021 NNM ®找單詞
- 2021 NNM ®填字遊戲
- 2021 NNM ®測驗
- 菜譜：薄荷冰沙；青豆入鍋加檸檬和辣根

參考文獻：

<https://acl.gov/SeniorNutrition/CommunityKit>

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

[https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition Programs Fact Sheet.pdf](https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition%20Programs%20Fact%20Sheet.pdf)

伊利諾州老人局 (Illinois
Department on Aging) One
Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702

<https://www2.illinois.gov/aging/programs/nutrition/Pages/nutrition.aspx>